



*Improving nutrition and reproductive health*

Capacitación de Capacitadores  
sobre las Bases de Lactancia  
Materna y Alimentación  
Complementaria, y Grupos  
de Apoyo Madre-a-Madre



LINKAGES IS A PROJECT FUNDED  
BY THE UNITED STATES AGENCY  
FOR INTERNATIONAL DEVELOPMENT,  
CENTER FOR POPULATION, HEALTH,  
AND NUTRITION & MANAGED BY  
THE ACADEMY FOR EDUCATIONAL  
DEVELOPMENT





**Capacitación de Capacitadores  
sobre las Bases de Lactancia Materna  
y Alimentación Complementaria,  
y Grupos de Apoyo Madre-a-Madre**

**Capacitación de cinco días del curso para capacitadores:  
Programa sobre las Bases de Lactancia Materna y Alimentación  
Complementaria, y Grupos de Apoyo Madre-a-Madre**

**Curso de capacitación de capacitadores para ser replicado por  
capacitadores para madres a nivel comunitario las cuales van a  
facilitar Grupos de Apoyo Madre-a-Madre**

**Septiembre 2000**

**Academy for Educational Development  
USAID Cooperative Agreement HRN-A-00-97-00007-00  
Breastfeeding and Related Complementary Feeding and Maternal Nutrition**



**Capacitación de Capacitadores  
sobre las Bases de Lactancia Materna  
y Alimentación Complementaria,  
y Grupos de Apoyo Madre-a-Madre**

**Capacitación de cinco días del curso para capacitadores:  
Programa sobre las Bases de Lactancia Materna y Alimentación  
Complementaria, y Grupos de Apoyo Madre-a-Madre**

**Curso de capacitación de capacitadores para ser replicado por  
capacitadores para madres a nivel comunitario las cuales van a  
facilitar Grupos de Apoyo Madre-a-Madre**

**Academy for Educational Development  
USAID Cooperative Agreement HRN-A-00-97-00007-00  
Breastfeeding and Related Complementary Feeding and Maternal Nutrition**



# **Capacitación de Capacitadores sobre las Bases de Lactancia Materna y Alimentación Complementaria, y Grupos de Apoyo Madre-a-Madre**

## **Objetivos de Aprendizaje**

### **A. Bases de Lactancia Materna y Alimentación Complementaria**

Al final de la capacitación los participantes serán capaces de:

- Nombrar 3 beneficios\* de la lactancia materna para el/la bebé y para la madre
- Explicar por qué es importante la iniciación temprana de la lactancia materna
- Explicar qué significa lactancia materna exclusiva
- Identificar 3 dificultades comunes de la lactancia materna y su prevención, síntomas y soluciones
- Identificar a qué edad se introducen alimentos
- Describir cuáles son los primeros alimentos del/la bebé (del lugar, disponibles y accesibles)
- Describir cómo manejar la lactancia materna en 3 situaciones especiales de lactancia materna
- Nombrar 3 creencias/mitos populares y explicar cómo se relacionan con las prácticas óptimas de lactancia materna

\*Evité la palabra “ ventajas” para no sugerir la elección entre leche artificial y leche materna!

### **B. Grupos de Apoyo Madre-a-Madre**

Al final de la capacitación los participantes serán capaces de:

- Capacitar Facilitadores de Grupos de Apoyo Madre-a-Madre
- Facilitar un Grupo de Apoyo Madre-a-Madre en lactancia materna
- Nombrar 4 características de un Grupo de Apoyo Madre-a-Madre
- Nombrar 3 características del facilitador de un Grupo de Apoyo Madre-a-Madre
- Definir 3 requisitos para seleccionar un facilitador de un Grupo de Apoyo Madre-a-Madre
- Nombrar 3 componentes necesarios para organizar Grupos de Apoyo Madre-a-Madre
- Explicar por qué es importante un sistema de información
- Explicar por qué es importante el seguimiento y apoyo al Grupo de Apoyo Madre-a-Madre

# **Capacitación de Capacitadores sobre las Bases de Lactancia Materna y Alimentación Complementaria, y Grupos de Apoyo Madre-a-Madre**

## **Día 1:**

- 1.1 **Pre-prueba**
- 1.2 **Situación local de salud**
- 1.3 **Beneficios** de la lactancia materna para el/la bebé, la madre y la familia / comunidad
- 1.4 **Experiencia del Grupo de Apoyo Madre-a-Madre** sobre el tema: “Beneficios de la Lactancia Materna”
- 1.5 **Discusión** sobre la experiencia del Grupo de Apoyo: Características de un Grupo de Apoyo Madre-a-Madre
- 1.6 **Iniciación temprana** de la Lactancia Materna
- 1.7 **¿Cómo** el seno hace la leche?

## **Día 2:**

- 2.1 Técnicas adecuadas de Agarre y Posición
- 2.2 Lactancia Materna **Exclusiva** (LME)
- 2.3 **Experiencia del Grupo de Apoyo Madre-a-Madre** sobre el tema: “Los Primeros Días de Lactancia Materna”
- 2.4 **Discusión** sobre la experiencia del Grupo de Apoyo: Características del/la Facilitador/a de un Grupo de Apoyo Madre-a-Madre
- 2.5 **Dificultades** comunes en lactancia materna y cómo **superarlas**
- 2.6 **Capacitación, seguimiento y planes de apoyo** para los/las Facilitadores de Grupos de Apoyo Madre-a-Madre

## **Día 3:**

- 3.1 **Discusión sobre MELA**
- 3.2 **Experiencia del Grupo de Apoyo Madre-a-Madre** sobre el tema “Dificultades Comunes en Lactancia Materna y Cómo Superarlas”
- 3.3 **Discusión** sobre la experiencia del Grupo de Apoyo: Selección y Perfil del/la Facilitador/a de un Grupo de Apoyo Madre-a-Madre
- 3.4 **Señales** que un niño/a está **listo** para recibir alimentos

- 3.5 **Introducción de sólidos**
- 3.6 **Iniciativa Hospital Amigo del Niño**
- 3.7 **¿Qué alimentos se introducen al/a la niño/a y cuándo?**
- 3.8 **Experiencia del Grupo de Apoyo Madre-a-Madre** sobre el tema: “Alimentación Complementaria”
- 3.9 **Discusión** sobre la experiencia del Grupo de Apoyo: Organización de Grupos de Apoyo, Responsabilidades del/la Facilitador/a de un Grupo de Apoyo Madre-a-Madre

#### **Día 4:**

- 4.1 **Experiencia del Grupo de Apoyo Madre-a-Madre** en la comunidad
- 4.2 **Discusión** sobre la experiencia del Grupo de Apoyo
- 4.3 **Creencias/mitos** populares acerca de la lactancia materna
- 4.4 Manejo de la lactancia en **Situaciones Especiales**
- 4.5 **Lactancia materna y madre VIH+**
- 4.6 **Temas** para Grupos de Apoyo Madre-a-Madre
- 4.7 **Estructura** del Grupo de Apoyo: **Dónde** realizar los Grupos de Apoyo Madre-a-Madre, **cuándo** realizarlos, **duración** de la reunión y **cómo promover la asistencia** a Grupos de Apoyo Madre-a-Madre

#### **Día 5:**

- 5.1 **Experiencia del Grupo de Apoyo Madre-a-Madre** en la comunidad
- 5.2 **Discusión** sobre la experiencia del Grupo de Apoyo
- 5.3 **Sistema de información:** **¿Qué** información se recolecta en los Grupos de Apoyo Madre-a-Madre, **cómo** se recolecta la información y **quién** la recolecta?
- 5.4 **Seguimiento y Sistema de Apoyo: quién y con qué frecuencia**

#### **Día 6: Duplicación en la comunidad**

- 6.1 **Capacitación de Facilitadores/as de Grupos de Apoyo Madre-a-Madre en la comunidad (Parte I)**
- 6.2 **Discutir y compartir** acerca de la capacitación

## **Día 7: Duplicación en la comunidad**

**7.1 Capacitación de Facilitadores/as de Grupos de Apoyo Madre-a-Madre en la comunidad (Parte II)**

**7.2 Discutir y compartir** acerca de la capacitación

## **Día 8: Duplicación en la comunidad**

**8.1 Capacitación de Facilitadores/as de Grupos de Apoyo Madre-a-Madre en la comunidad (Parte III)**

**8.2 Discutir y compartir** acerca de la capacitación

**8.3 Post-prueba**

**8.4 Evaluación**

## **Día 9:**

**9.1** Ceremonia de clausura

**9.2** Certificado

## Capacitación de Capacitadores sobre las Bases de Lactancia Materna y Alimentación Complementaria, y Grupos de Apoyo Madre-a-Madre

Día 1			
Hora	Contenido y Habilidades	Metodología	Materiales
8:30 - 9:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentaciones y logísticas</li> <li>• Llenar hojas de registro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentaciones utilizando un juego</li> <li>• Participantes compartirán nombres, colores favoritos y nombres de las organizaciones de su trabajo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pares suficientes de imágenes de alimentación infantil o formas gráficas</li> </ul>
9:00 - 9:30	<p><b>1.1: Pre-prueba</b> para averiguar conocimientos de los/las participantes sobre bases de Lactancia y Grupos de Apoyo Madre-a-Madre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leer cada pregunta y dar tiempo para que cada participante pueda responder individualmente</li> <li>• Clarificar las dudas sobre lo que significa cada pregunta, pero no influir en ninguna de las respuestas ni permitir que los/las participantes hablen entre ellos/as</li> <li>• Durante el refrigerio o el almuerzo, corregir todos los tests analizando cuáles temas presentan desacuerdos o confusión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.1: Pre-prueba escrito para la Capacitación de los Capacitadores</li> </ul>
9:30 - 10:15	<p><b>1.2: Situación local de salud Mensaje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguir dando de lactar en caso de que el/la bebé (o la madre) se enferme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toda la capacitación se lleva a cabo en un círculo</li> <li>• En la pared se preparan 2 columnas:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enfermedades infantiles comunes en la comunidad, y</li> <li>2. Enfermedades que causan la muerte de los/las niños/as</li> </ol> </li> <li>• Los/las participantes colocan ilustraciones de enfermedades en cada columna</li> <li>• Los facilitadores del taller y los participantes reflexionan sobre el papel de la lactancia en relación a las otras intervenciones de supervivencia infantil - los “milagros de la lactancia materna”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ilustraciones de enfermedades comunes en la comunidad: diarrea, resfrío, tos, neumonía, malnutrición, dolores del oído, malaria, tuberculosis, sarampión, fiebre, anemia</li> <li>• Cinta maskin, marcadores</li> <li>• Manta de tela sobre supervivencia infantil</li> <li>• Póster con el dibujo de un/a niño/a sano dentro de una “gota” de leche</li> </ul>

Día 1			
Hora	Contenido y Habilidades	Metodología	Materiales
10:15-10:30	Refrigerio		
10:30-11:15	<p><b>1.3 Reflexionar sobre los múltiples beneficios de la lactancia materna</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• para el/la bebé</li> <li>• para la madre</li> <li>• para la familia/comunidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrega fichas de colores para formar 3 grupos de trabajo para discutir:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>azul</u>: beneficios para el/la bebé</li> <li>2. <u>verde</u>: beneficios para la madre</li> <li>3. <u>rojo</u>: beneficios para la familia/comunidad</li> </ol> </li> <li>• Presentación y discusión en plenaria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fichas de 3 colores (azul, verde y rojo)</li> <li>• Papelógrafo, marcadores, cinta maskin</li> <li>• 1.3: Hoja para la Capacitación de Capacitadores sobre beneficios de la lactancia materna</li> <li>• Datos de LINKAGES para la Capacitación de Capacitadores acerca de la alimentación durante los primeros 6 meses</li> <li>• F. Savage King: “Ayudando a madres a dar de lactar “ para la Capacitación de Capacitadores</li> <li>• Manta de Calostro</li> </ul>

<b>Día 1</b>			
<b>Hora</b>	<b>Contenido y Habilidades</b>	<b>Metodología</b>	<b>Materiales</b>
11:15-12:15	<b>1.4: Práctica: Experiencia del Grupo de Apoyo Madre-a-Madre sobre “Beneficios de dar de lactar”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demostración del papel del/la facilitador/a sobre el tema “Beneficios de la lactancia”</li> <li>• Todos los/las participantes experimentan la asistencia al Grupo de Apoyo (Esto no es un juego de roles de un grupo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los/las participantes - incluso el (los) facilitador(es) del taller - se sienta(n) al mismo nivel en un círculo</li> <li>• Hoja de LINKAGES para la Capacitación de Capacitadores sobre preguntas que se hacen frecuentemente acerca de “Apoyo Madre-a-Madre a la Lactancia Materna”</li> </ul>
12:15-1:00	<b>1.5: Discusión sobre la experiencia del Grupo de Apoyo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Características de un Grupo de Apoyo Madre-a-Madre</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discusión en plenaria: reflexiona y describe las características de un Grupo de Apoyo Madre-a-Madre:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué le gustó del Grupo de Apoyo?</li> <li>2. ¿Qué no le gustó?</li> <li>3. ¿Se contestaron algunas dudas sobre la lactancia?</li> <li>4. ¿Cuán diferente fue ésta a una charla educativa?</li> <li>5. ¿Cómo describiría usted el ambiente del Grupo de Apoyo?</li> </ol> </li> <li>• Revisar la lista de control 1.5 con los/las participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos, marcadores, cinta maskin</li> <li>• Fichas para escribir las características de un Grupo de Apoyo o fichas con expresiones de caras</li> <li>• Participantes expresan física- o verbalmente las características de un Grupo de Apoyo</li> <li>• 1.5a: Hoja para la capacitación de capacitadores sobre las características de un Grupo de Apoyo</li> <li>• 1.5 b: Lista de control</li> </ul>
1:00 - 2:00	Almuerzo		

Día 1			
Hora	Contenido y Habilidades	Metodología	Materiales
2:00 - 2:15	Dinámica de grupo		
2:15 - 3:00	<p><b>1.6: Iniciación de la lactancia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción – 5 min</li> <li>• Discusión del Grupo de Trabajo – 20 min</li> <li>• Resumen y <b>mensajes claves</b> sobre la iniciación de la lactancia materna – 20 min</li> </ul> <p><b>Mensajes:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dar de lactar durante los primeros 30 minutos después del parto</li> <li>2. El Calostro es “oro líquido”, es precioso</li> <li>3. La leche materna contiene agua</li> <li>4. Hacer eructar durante la mamada para aumentar el consumo de leche</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada uno de los Grupos de Trabajo responden a las preguntas: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Quién está con la mujer cuando ella da a luz?</li> <li>2. ¿Qué cosas preparan los miembros familiares antes del parto y en el momento del parto?</li> <li>3. ¿Quién ayuda con el parto?</li> <li>4. ¿Qué se hace con el/la bebé inmediatamente después del parto?</li> <li>5. ¿Dónde se pone el/la bebé?</li> <li>6. ¿Qué se da al bebé de comer o beber en cuanto nace? Por qué?</li> <li>7. ¿Cuándo se pone el bebé al pecho de la madre? Por qué?</li> </ol> </li> <li>• Discusión en plenaria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.6:Hojas de preguntas para los grupos de trabajo o para que el/la facilitador/a del taller lea las preguntas con cada grupo</li> <li>• Mensajes claves en el papelógrafo o informes de los grupos de memoria</li> <li>• Marcadores</li> </ul>
3:00 - 4:00	<p><b>1.7: ¿Cómo el pecho hace leche?</b></p> <p><b>Mensajes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuanto más mame el/la bebé más leche se produce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formar grupos de trabajo en los que cada grupo dibuje el pecho: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cómo se lo ve por fuera</li> <li>- cómo se lo ve por dentro</li> </ul> </li> <li>• cada grupo explica en plenaria sus dibujos y cómo se produce la leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Cinta maskin</li> </ul>
4:00 - 4:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisar los <b>temas claves</b> del día: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beneficios de dar de lactar</li> <li>- Experiencia del Grupo de Apoyo Madre a Madre</li> <li>- Iniciación temprana de la lactancia</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión de <b>los temas claves</b> del día</li> <li>• Discusión en sesión plenaria: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Algo que le gustó</li> <li>2. Algo que no le gustó</li> <li>3. Algo que usted aprendió</li> <li>4. Algo más de interés</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos</li> <li>• Marcadores</li> </ul>

<b>Día 1</b>			
<b>Hora</b>	<b>Contenido y Habilidades</b>	<b>Metodología</b>	<b>Materiales</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo el pecho hace la leche?</li> <li>- Evaluación de las actividades del día</li> </ul>	5. ¿Cómo utilizará usted esta información en su trabajo? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir a algunos/as participantes que preparen una actividad (canción, historia, imagen, juego de roles) que incorpore los temas importantes del día para presentarla el Día 2</li> </ul>	
4:30	Descanso		
Nota del fin del día: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegurarse que madres y bebés serán invitados para la actividad del día siguiente</li> <li>• Invitar a 4 participantes a prepararse para el panel de los siguientes días sobre “Dificultades comunes en la lactancia materna”</li> </ul>			

<b>Día 2</b>			
<b>Hora</b>	<b>Contenido y Habilidades</b>	<b>Metodología</b>	<b>Materiales</b>
8:30 - 8:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Canción</li> </ul>		
8:45 - 9:15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión de los temas claves del Día 1:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beneficios de la lactancia</li> <li>- Experiencia del Grupo de Apoyo Madre-a-Madre</li> <li>- Iniciación temprana de la lactancia</li> <li>- ¿Cómo el pecho hace la leche?</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participantes comparten sus actividades (canción, historia, imagen, juego de roles) sobre los temas claves de ayer y/o</li> <li>• Formar 2 filas: 1 participante de una fila hace una pregunta a un/a participante de la otra fila</li> <li>• Cuando el/la participante contesta una pregunta él/ ella por su parte hace una pregunta a un/a otro/a participante de la fila opuesta</li> </ul>	

Día 2			
Hora	Contenido y Habilidades	Metodología	Materiales
9:15 - 10:00	<p><b>2.1: Técnicas apropiadas de agarre y posición:</b> (Arreglar con anticipación el tener presentes por lo menos 1 o 2 madres que dan de lactar con sus bebés de 0 a 2 meses)</p> <p><b>Mensaje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar de lactar frecuentemente día y noche (a libre demanda) las veces y el tiempo que el/la bebé quiera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demostración de técnicas con madres y bebés</li> <li>• Los/las participantes <b>practican</b> en pares las técnicas de agarre y posición apropiados</li> <li>• Discusión en plenaria de los mensajes claves más importantes sobre técnicas de agarre y posición apropiados. <ul style="list-style-type: none"> <li>- El/la bebé está de frente al pecho</li> <li>- Barriga con barriga</li> <li>- La espalda y la cabeza están en línea recta</li> <li>- Llevar el/la bebé al pecho</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Madres con bebés</li> <li>• Muñecas</li> <li>• 2.1 a: Hoja: ilustraciones de agarre apropiado</li> <li>• 2.1 b: Hoja para la Capacitación de Capacitadores sobre señales de posiciones apropiadas</li> </ul>
10:00 - 10:15	Refrigerio		
10:15 - 11:00	<p><b>2.2 Lactancia Materna Exclusiva (LME)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción – 5 minutos</li> <li>• Discusión en grupos de trabajo – 15 min</li> <li>• Resumen y <b>mensajes claves</b> sobre Lactancia Materna Exclusiva – 25 min</li> </ul> <p><b>Mensajes:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dar de lactar exclusivamente durante los primeros 6 meses, no dar agua, ni otros líquidos, o alimentos sólidos</li> <li>2. La Leche Materna contiene suficiente agua</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 grupos de trabajo, cada uno responde las preguntas: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuándo y cuántas veces al día están dando de lactar las madres en su comunidad?</li> <li>2. ¿Bebés menores de 6 meses de edad que toman el pecho, necesitan agua, otros líquidos o alimentos? ¿Qué líquidos? ¿Por qué?</li> <li>3. ¿Por qué algunas madres dan sólo el pecho y otras madres dan el pecho y además agua?</li> <li>4. ¿Qué es Lactancia Materna Exclusiva?</li> </ol> </li> <li>• Discusión y resumen en plenaria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2.2: Hojas de preguntas para los grupos de trabajo o para que el/la facilitador/a del taller lea las preguntas con cada grupo</li> <li>• Mensajes claves en el papelógrafo o informes de los grupos de memoria</li> <li>• Marcadores</li> </ul>

Día 2			
Hora	Contenido y Habilidades	Metodología	Materiales
11:45 - 12:45	<b>2.3: Práctica: Experiencia del Grupo de Apoyo Madre-a-Madre sobre “Los Primeros Días después del Parto”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El/la facilitador/a del taller y un/a otro/a participante como co-facilitador/a demuestran el papel del/la facilitador/a de un Grupo de Apoyo</li> <li>Todos los participantes experimentan la asistencia a un Grupo de Apoyo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participantes - incluso el/la facilitador/a - se sientan al mismo nivel en un círculo</li> </ul>
12:45 - 1:45	Almuerzo		
1:45 - 2:00	Dinámica de grupo		
2:00 - 2:45	<b>2.4: Discusión sobre la experiencia del Grupo de Apoyo sobre “Los Primeros Días después del Parto”</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Características del/la facilitador/a en el Grupo de Apoyo Madre-a-Madre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Discusión en plenaria: reflexiona y describe las características del facilitador en el Grupo de Apoyo: <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo piensa usted que se sentía “María”?</li> <li>“María”, ¿cómo se sentía usted?</li> <li>¿Qué hizo/hicieron el/los facilitador/es del Grupo de Apoyo en el grupo de apoyo para hacer que “María” se sienta de esta manera?</li> <li>¿Cómo funcionaba “Juana” en el Grupo de Apoyo</li> <li>¿Qué hizo/hicieron el/los facilitador/es del Grupo de Apoyo en el grupo para conseguir que “Juana” hable?</li> <li>¿Cómo hizo/hicieron el/los facilitador/es que usted se sienta?</li> <li>¿Cuál era el papel del/la facilitador/a del Grupo de Apoyo?</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fichas para escribir características del/la facilitador/a y/o participantes que expresan físicamente y/o verbalmente las características del/la facilitador/a</li> <li>Cinta maskin</li> <li>Papelógrafo, marcadores: para escribir sobre papelógrafo: PRUEBA ESTO y hacer una lista de sugerencias</li> <li>Hoja para la Capacitación de Capacitadores sobre características del/la facilitador/a en un Grupo de Apoyo</li> </ul>

Día 2			
Hora	Contenido y Habilidades	Metodología	Materiales
2:45 - 3:45	<b>2.5: Dificultades comunes de la lactancia y cómo superarlas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forma un panel de 4 participantes (a quienes se ha dado tiempo desde el Día 1 para preparar) pidiendo a cada uno que discuta sobre una dificultad común en la lactancia en relación a: prevención, síntomas y tratamiento : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Congestión</li> <li>- Poco suministro de leche</li> <li>- Pezones adoloridos/agrietados</li> <li>- Conductos tapados que pueden llevar a una infección del pecho</li> </ul> </li> <li>• Discusión en plenaria: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué otras dificultades han experimentado usted u otras mujeres en sus comunidades?</li> <li>- ¿Cuáles son los recursos de apoyo sobre lactancia en la comunidad?</li> <li>- ¿Dónde y a quién se puede referir?</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de control para la Capacitación de Capacitadores sobre dificultades comunes</li> <li>• Mensajes claves en el papelógrafo o informe del grupo de memoria</li> <li>• Marcadores</li> </ul>
3:45 - 4:00	Refrigerio		
4:00 - 4:30	<b>2.6:</b> Cada ONG empieza a desarrollar <b>planes para capacitación, seguimiento y apoyo</b> para los/las facilitadores comunitarios de los Grupos de Apoyo Madre-a- Madre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forma grupos por ONG para empezar el diseño del plan de capacitación, seguimiento y apoyo para las madres comunitarias que van a facilitar los Grupos de Apoyo Madre-a-Madre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Cinta maskin</li> </ul>
4:30 - 5:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión de los <b>mensajes claves:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas apropiadas de agarre y posiciones</li> <li>- Lactancia Materna Exclusiva</li> <li>- Dificultades comunes de la lactancia</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisa los mensajes claves</li> <li>• Entrega a cada participante un pedazo de papel para anotar sus “Impresiones de los Días” como evaluación diaria</li> <li>• Pide a algunas participantes que preparen una actividad (canción, historia, imagen, juego de roles) que incorpore lactancia materna exclusiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos</li> <li>• Marcadores</li> </ul>

Día 2			
Hora	Contenido y Habilidades	Metodología	Materiales
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experiencias del Grupo de Apoyo Madre-a-Madre</li> <li>- Evaluación de las actividades del día</li> </ul>	para presentarla el Día 3	

Día 3			
Hora	Contenido y Habilidades	Metodología	Materiales
8:30 - 8:45	Canción	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participantes comparten sus actividades preparadas (canción, historia, imagen, juego de roles) sobre los comportamientos claves</li> </ul>	
8:45 - 9:00	Revisión de los <b>mensajes claves</b> del Día 2: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas apropiadas de agarre y posiciones</li> <li>- Lactancia Materna Exclusiva</li> <li>- Dificultades comunes de la lactancia</li> <li>- Experiencias de Grupos de Apoyo Madre-a-Madre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En un círculo pasan una pelota: el/la participante que lanza la pelota hace una pregunta, el/la participante que agarra la pelota contesta la pregunta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelota</li> </ul>
9:00 - 10:00	<b>3.1: Discusión sobre MELA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pide a los participantes que compartan sus propias experiencias y las de la comunidad respecto a la lactancia previniendo embarazos</li> <li>• Explica las diferencias entre Lactancia, Amenorrea y MELA, y las 3 condiciones de MELA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manta de tela sobre MELA</li> <li>• 3.1 Ilustración sobre las condiciones de MELA</li> </ul>

Día 3			
Hora	Contenido y Habilidades	Metodología	Materiales
10:00 - 11:00	<b>3.2: Práctica: Experiencia del Grupo de Apoyo Madre-a-Madre sobre “Dificultades comunes de la lactancia”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisa la lista de control con los/las participantes antes del Grupo de Apoyo</li> <li>• 2 Participantes como co-facilitadores demuestran el papel del/la facilitador/a del Grupo de Apoyo</li> <li>• Todos los/las participantes experimentan la asistencia al Grupo de Apoyo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas colocadas en un círculo o los/las participantes - incluso el/la facilitador/a - se sientan al mismo nivel en un círculo</li> <li>• Lista de control</li> </ul>
11:00 - 11:15	Refrigerio		
11:15 - 12:00	<b>3.3: Discusión sobre la experiencia del Grupo de Apoyo acerca de las dificultades comunes de la lactancia materna</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selección y requisitos del/la facilitador/a de un Grupo de Apoyo Madre-a-Madre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discusión plenaria: reflexiona y describe el proceso de selección y los requisitos del facilitador comunitario de Grupos de Apoyo Madre-a-Madre</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Quién está involucrado en la detección y selección del facilitador comunitario de Grupos de Apoyo (líderes de la comunidad, proveedores de salud, iglesia, escuela, ONG)?</li> <li>2. ¿Hay un sistema de auto-selección?</li> <li>3. ¿Qué características debería tener un/a facilitador/a potencial?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos, marcadores: para escribir sobre papelógrafo PRUEBA ESTO y hacer una lista de sugerencias</li> <li>• Fichas para escribir requisitos del/la facilitador/a de Grupo de Apoyo</li> <li>• Cinta maskin</li> <li>• 3.3: Hoja para la Capacitación de Capacitadores sobre requisitos del/la facilitador/a de Grupo de Apoyo</li> </ul>
12:00 - 12:15	<b>3.4: Identificación de señales de que un/a bebé está listo para otros alimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En plenaria realiza lluvia de ideas con los/las participantes sobre las señales que un/a bebé demuestra para indicar que él /ella está listo/a para alimentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos, marcadores, cinta maskin</li> <li>• 3.4 Hoja para la Capacitación de Capacitadores: herramientas de discusión sobre señales que el/la bebé está listo para alimentos</li> </ul>

Día 3			
Hora	Contenido y Habilidades	Metodología	Materiales
12:15 - 1:00	<p><b>3.5 Alimentación complementaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discusiones en grupos de trabajos</li> <li>• Resumen y mensajes claves</li> </ul> <p><b>Mensajes:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A los 6 meses, aparte de dar de lactar, comienza a dar otros alimentos</li> <li>2. Aumenta la frecuencia de comidas (3-5 veces por día) desde los 6 hasta los 12 meses</li> <li>3. Sigue dando de lactar hasta los 2 años y más</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada grupo de trabajo responde las preguntas: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuándo el bebé empieza a comer otra cosa además de leche materna?</li> <li>2. ¿Qué come el/ella?</li> <li>3. ¿Qué cantidad come el/ella?</li> <li>4. ¿Cuántas veces al día come el/ella?</li> <li>5. ¿Qué, en caso de que lo haga, utiliza la madre/ el cuidador del/la bebé para alimentarlo</li> </ol> </li> <li>• Discusión en plenaria: Resume prácticas vigentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de preguntas para los grupos de trabajo o para que el/la facilitador/a del taller lea las preguntas con cada grupo</li> <li>• Mensajes claves anotados en el papelógrafo o informes de los grupos de memoria</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Hojas de LINKAGES para la Capacitación de capacitadores con datos sobre la alimentación, 6-24 meses</li> </ul>
1:00 - 1:15	<b>3.6: Hospital Amigo del Niño (IHAN)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación y discusión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3.6: Hoja: Diez Pasos para una Lactancia Exitosa</li> </ul>
1:15 - 2:00	Almuerzo		
2:00 - 2:15	Dinámica de grupo		
2:15 - 3:00	<p><b>3.7: Qué alimentos se introducen al/ a la bebé, cuándo?</b></p> <p><b>Mensajes:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A los 6 meses se comienza a dar comida espesa que depende del país y de la región (<i>papillas, papas, arroz, amaranto, maíz y sorgo</i>)</li> <li>2. <i>Da el espeso de la sopa de vegetales, espesada con alimentos principales</i></li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada participante coloca 2-3 alimentos del lugar, disponibles y accesibles en mesas designadas, marcadas 0 – 6 meses, 6 – 12 meses y 1 - 2 años</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos del lugar/accesibles</li> <li>• Fichas con imágenes de alimentos del lugar / disponibles / accesibles</li> </ul>

Día 3			
Hora	Contenido y Habilidades	Metodología	Materiales
2:00 - 3:00	<b>3.8 PRACTICA: Experiencia del Grupo de Apoyo sobre "Alimentación Complementaria"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Participantes actúan como co-facilitadores del Grupo de Apoyo Madre-a-Madre</li> <li>• Todos los/las participantes experimentan la asistencia a un Grupo de Apoyo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas colocadas en un círculo o participantes - incluso el/la facilitador/a - se sientan al mismo nivel en un círculo</li> <li>• Lista de control</li> </ul>
3:00 - 3:15	Refrigerio		
3:15 - 4:00	<b>3.9 Discusión sobre la experiencia del Grupo de Apoyo sobre "Alimentación Complementaria"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Organización de Grupos de Apoyo Madre-a-Madre</b></li> <li>• <b>Responsabilidades del/la facilitador/a de Grupos de Apoyo Madre-a-Madre</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discusión plenaria: refleja y describe las responsabilidades del/la facilitador/a frente a su comunidad.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué puede hacer el/la facilitador/a para asegurar que las mujeres embarazadas y madres que dan de lactar asisten al grupo?</li> <li>2. ¿Quién es responsable para preparar el lugar de la reunión?</li> <li>3. ¿Qué puede hacer el/la facilitador/a del Grupo de Apoyo para que la reunión tenga un desarrollo armónico?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos, marcadores: para escribir sobre papelógrafo PRUEBA ESTO y hacer una lista de sugerencias</li> <li>• Fichas para escribir responsabilidades del/la facilitador/a del Grupo de Apoyo</li> <li>• Cinta maskin</li> <li>• 3.9: Hoja para Capacitación de Capacitadores sobre responsabilidades del/la facilitador/a del Grupo de Apoyo</li> </ul>
4:00 - 4:30	<b>Revisión de los mensajes claves de Alimentación Complementaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Señales que un/a bebé está listo para otros alimentos</li> <li>- Introducción de sólidos</li> <li>- ¿Qué alimentos se introducen al/ a la bebé cuándo?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisa los mensajes claves:</li> <li>• Evaluación del día "Impresiones del día"</li> <li>• Pide a algunas participantes que preparen una actividad (canción, historia, imagen, juego de roles) que incorpore los comportamientos claves y para presentarla el Día 4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos</li> <li>• Marcadores</li> </ul>

Día 3			
Hora	Contenido y Habilidades	Metodología	Materiales
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experiencias de Grupos de Apoyo Madre-a-Madre</li> <li>• Evaluación de las actividades del día</li> </ul>		

Día 4			
Hora	Contenido y Habilidades	Metodología	Materiales
8:30 - 8:45	Canción		
8:45 - 11:00	<p><b>4.1: PRÁCTICA EN ESCENARIO DE UNA COMUNIDAD:</b> Grupo de apoyo Madre-a-Madre sobre uno de los temas: los primeros días, dificultades y cómo superarlas, alimentación complementaria (arreglar con anticipación la visita a un/os pueblo/s que se encuentren a no más de 15 kilómetros donde haya mujeres embarazadas y madres que dan de lactar que estén dispuestas a asistir al Grupo de Apoyo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En parejas, los participantes actúan como co-facilitadores de un Grupo de Apoyo Madre-a-Madre con asistencia de por lo menos 6 mujeres embarazadas y madres que dan de lactar</li> <li>• (Número óptimo de participantes en un Grupo de Apoyo Madre-a-Madre: 6-12. Siempre y cuando sea posible se recomienda que 2 facilitadores estén presentes.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas colocadas en un círculo o participantes - incluso los/las facilitadores - se sientan al mismo nivel en un círculo</li> </ul>
11:00 - 11:15	Refrigerio		

Día 4			
Hora	Contenido y Habilidades	Metodología	Materiales
11:15 - 12:00	<b>4.2: Discusión sobre las experiencias del Grupo de Apoyo Madre-a-Madre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada pareja de co-facilitadores comparte sus experiencias de facilitar un Grupo de Apoyo: fortalezas, debilidades, dificultades, satisfacción</li> <li>1. ¿Cómo fue?</li> <li>2. ¿Cómo se siente usted acerca de esta experiencia?</li> <li>3. ¿Siente usted que podrá realizar esto usted misma?</li> <li>4. ¿Cuánta más ayuda necesita usted?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos, marcadores: para escribir sobre papelógrafo PRUEBA ESTO y hacer una lista de sugerencias</li> </ul>
12:00 - 12:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Revisión de los mensajes claves de Alimentación Complementaria:</b></li> <li>- Señales que el/la bebé está listo para comer otros alimentos</li> <li>- Introducción de alimentos sólidos</li> <li>- ¿Qué alimentos se introducen al a la bebé cuándo?</li> <li>- Revisión de MELA</li> <li>- Experiencia del Grupo de Apoyo Madre-a-Madre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participantes comparten sus actividades preparadas (canción, historia, imagen, juego de roles) acerca de los comportamientos claves</li> <li>• Forman 2 filas: 1 participante de una fila hace una pregunta a un/a participante de la otra fila</li> <li>• Cuando el participante contesta una pregunta él/ ella por su parte hace una pregunta a un/a otro/a participante de la fila opuesta</li> </ul>	
12:45 - 1:30	<b>4.3: Reflexión sobre las creencias populares/ mitos de la lactancia</b> que los/las participantes y/o los miembros de la comunidad reconocen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lluvia de ideas sobre creencias / mitos de la lactancia que los/las participantes y/o los/las miembros de la comunidad reconocen</li> <li>• Divídalas en creencias que no afectan la lactancia, creencias positivas y creencias negativas</li> <li>• Discuta esas creencias / mitos que afectan las prácticas de la lactancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos, marcadores, cinta maskin</li> <li>• 4.3: Hoja para Capacitación de Capacitadores sobre creencias / mitos comunes de la lactancia</li> </ul>

Día 4			
Hora	Contenido y Habilidades	Metodología	Materiales
1:30 - 2:30	Almuerzo		
2:30 - 3:30	<p><b>4.4:</b> Reflexión sobre el manejo adecuado de la lactancia materna en situaciones especiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bebé o madre enfermo/a</li> <li>- bebé prematuro</li> <li>- madre desnutrida</li> <li>- gemelos</li> <li>- madre que es separada de su bebé a diario</li> <li>- embarazo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lluvia de ideas sobre las situaciones especiales que los/las participantes y las mujeres de sus comunidades han experimentado</li> <li>• Deje que cada participante pesque una situación especial anotada debajo de un pez de cartulina y que mencione cómo el/ella manejará esta situación especial. Forma equipos si hay suficientes participantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Pescados de cartulina con una situación especial escrita o ilustrada en el lado inferior de cada uno</li> <li>• 4.4 Hoja para Capacitación de Capacitadores sobre manejo de la lactancia en situaciones especiales</li> </ul>
3:30 - 4:00	<p><b>4.5 : Lactancia materna y madre VIH+</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Últimos estudios y recomendaciones locales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja de LINKAGES para Capacitación de Capacitadores: Hoja de preguntas que se hacen frecuentemente sobre VIH</li> <li>• 4.5: Posición de UNICEF acerca de la duración de la lactancia exclusiva</li> </ul>
4:00 - 4:15	<p><b>4.6:</b> Discusión sobre <b>los diferentes temas</b> que pueden ser tratados en un <b>Grupo de Apoyo Madre-a-Madre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lluvia de ideas sobre una lista de temas que pueden ser discutidos en Grupo de Apoyo Madre-a-Madre</li> <li>• Juego de roles de una sesión de consejería sobre una creencia común</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos</li> <li>• Marcadores</li> <li>• 4.6: Hoja para la Capacitación de Capacitadores con temas posibles para los Grupos de Apoyo</li> </ul>

<b>Día 4</b>			
<b>Hora</b>	<b>Contenido y Habilidades</b>	<b>Metodología</b>	<b>Materiales</b>
4:15 - 4:30	<p><b>4.7: Discusión sobre la estructura de un Grupo de Apoyo Madre-a-Madre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dónde</b> realizar las reuniones de Grupo de Apoyo, <b>cuándo</b> realizarlas y su <b>duración</b></li> <li>• <b>Cómo avisar su existencia y cómo promover la asistencia a las reuniones de los Grupos de Apoyo</b></li> <li>• <b>Anima</b> a las madres que traigan sus bebés a las reuniones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discusión, reflexión y descripción en plenaria</li> <li>• Plan de capacitación para la próxima semana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Cinta maskin</li> </ul>
4:30	Descanso		
<p><b>Nota del fin del día:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traiga cualquier herramienta sobre el manejo del sistema de información</li> </ul>			

Día 5			
Hora	Contenido y Habilidades	Metodología	Materiales
8:00 - 8:30	Instrucciones para el viaje al campo		
8:30 - 11:30	<b>5.1: PRÁCTICA EN ESCENARIO DE UNA COMUNIDAD:</b> Grupo de apoyo Madre-a-Madre sobre uno de los temas: los primeros días, dificultades y cómo superarlas, alimentación complementaria (arreglar con anticipación la visita a un/os pueblo/s que se encuentren a no más de 15 kilómetros donde haya mujeres embarazadas y madres que dan de lactar que estén dispuestas a asistir al Grupo de Apoyo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En diferentes parejas, participantes actúan como co-facilitadores de un Grupo de Apoyo Madre-a-Madre con asistencia de por lo menos 6 mujeres embarazadas y madres que dan de lactar</li> <li>• Parejas escogerán un tema distinto de lo de ayer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas colocadas en un círculo o participantes - incluso los/las facilitadores - se sientan al mismo nivel en un círculo</li> </ul>
11:30 - 12:15	<b>5.2: Discusión sobre las experiencias del Grupo de Apoyo Madre-a-Madre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada pareja de co-facilitadores comparte sus experiencias de facilitar un Grupo de Apoyo: fortalezas, debilidades, dificultades, satisfacción</li> <li>1. Pienso que puedo dirigir un Grupo de Apoyo Madre-a-Madre por que .....</li> <li>2. Pienso que puedo dirigir un Grupo de Apoyo Madre-a-Madre, pero necesito.....</li> <li>• Facilitadores del taller comparten sus experiencias:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuando yo estaba aprendiendo a facilitar un Grupo de Apoyo Madre-a-Madre, recuerdo .....</li> <li>2. En el verdadero primer Grupo de Apoyo que yo facilité yo.....</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos, marcadores: para escribir sobre papelógrafo PRUEBA ESTO y hacer una lista de sugerencias</li> </ul>

Día 5			
Hora	Contenido y Habilidades	Metodología	Materiales
12:15 - 12:30	<b>5.3: Discusión sobre el sistema de información para el Grupo de Apoyo Madre-a-Madre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discusión, reflexión y descripción en plenaria</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué información sería importante recoger en las reuniones del Grupo de Apoyo?</li> <li>2. ¿Cómo recoger la información?</li> <li>3. ¿Quién la recoge?</li> <li>4. ¿Por qué la recoge?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Cinta maskin</li> <li>• Comparte ejemplos de herramientas del manejo del sistema de información</li> </ul>
12:30 - 1:00	<b>5.4: Discusión sobre el sistema de seguimiento y apoyo (monitoreo)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización del sistema de apoyo / monitoreo</li> <li>• ¿Quién está monitoreando/apoyando a quién?</li> <li>• ¿Con qué frecuencia?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discusión, reflexión y descripción en plenaria</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Por qué tener un sistema de seguimiento / apoyo?</li> <li>2. ¿En qué manera está útil un sistema de apoyo para el/la facilitador/a del grupo?</li> <li>3. ¿En qué manera está útil un sistema de apoyo para la persona que brinda el apoyo?</li> </ol>	
1:00 - 2:00	Almuerzo		
2:00 - 5:00	<b>5.5: Planificar y organizar la capacitación para la siguiente semana</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptar el horario de la capacitación</li> <li>• Dividir los participantes en 3 grupos</li> </ul>		

Día 6			
Hora	Contenido y Habilidades	Metodología	Materiales
8:00 - 8:15	Instrucciones para el día		
8:15 - 2:00	<p><b>6-.1: Temas</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Juego de presentación</li> <li>2. Situación local de Salud</li> <li>3. Beneficios de la Lactancia Materna</li> <li><b>4. Práctica del Grupo de Apoyo Madre-a-Madre</b></li> <li>5. Iniciación de la Lactancia Materna</li> <li>6. ¿Cómo el seno hace la leche?</li> <li>7. Mensajes claves y asignación para revisar (canción, historia o juego de roles)</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitación en las comunidades: Grupos pequeños que consisten de participantes quienes van a ser los/las facilitadores de los grupos de apoyo, otros/as participantes como observadores, (el número depende en el número total de los/las participantes) y los/las facilitadores del taller</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Juego</li> <li>2. Lluvia de ideas</li> <li>3. Lluvia de ideas</li> <li>4. Discusión dirigida</li> <li>5. Discusión dirigida</li> <li><b>6. Tema: Los beneficios de la Lactancia Materna, discusión</b></li> <li>7. Canción o historia</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Tarjetas del juego de presentación</li> </ul>
2:00 - 3:00	Almuerzo		
3:00 - 4:00	<p><b>6.2:</b> Discutir y compartir sobre la capacitación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparar cajas de capacitación para el día siguiente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada grupo comparte sus experiencias en plenaria</li> </ul>	

Día 7			
Hora	Contenido y Habilidades	Metodología	Materiales
8:00 - 8:15	Instrucciones para el día		
8:15 - 2:00	<p><b>7.1: Temas</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Revisión de Mensajes claves</li> <li>2. Técnicas de agarre y posición</li> <li>3. Lactancia Materna Exclusiva</li> <li>4. Condiciones de MELA</li> <li><b>5. Práctica del Grupo de Apoyo Madre-a - Madre</b></li> <li>6. Dificultades comunes</li> <li>7. Situaciones especiales</li> <li>8. Mensajes claves</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitación en las comunidades: Grupos pequeños que consisten de participantes quienes van a ser los/las facilitadores de los grupos de apoyo, otros/as participantes como observadores, (el número depende en el número total de los/las participantes) y los/las facilitadores del taller</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Canción o historia</li> <li>2. Demostración y práctica</li> <li>3. Discusión dirigida</li> <li>4. Discusión dirigida</li> <li><b>5. Tema: Los primeros días de la lactancia, discusión</b></li> <li>6. Grupos de trabajo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pezones adoloridos / agrietados</li> <li>- Congestión</li> <li>- Conductos tapados</li> <li>- Poco suministro de leche</li> </ul> </li> <li>7. “Juego de pescar”</li> <li>8. Lluvia de ideas</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos</li> <li>• Marcadores</li> <li>• Juego de pescar</li> </ul>
2:00 - 3:00	Almuerzo		

Día 7			
Hora	Contenido y Habilidades	Metodología	Materiales
3:00 - 5:00	<b>7.2:</b> Discutir y compartir sobre la capacitación <ul style="list-style-type: none"> <li>Preparar cajas de capacitación para el día siguiente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cada grupo comparte sus experiencias en plenaria</li> </ul>	

Día 8			
Hora	Contenido y Habilidades	Metodología	Materiales
8:00 - 8:15	Instrucciones para el día		
8:15 - 2:00	<b>8.1: Temas</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Revisión de la canción</li> <li>Señales que el/la bebé está listo para comidas</li> <li>Alimentación Complementaria</li> <li>Qué alimento introducir cuándo?</li> </ol> <b>5. Grupo de Apoyo Madre-a-Madre</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Creencias / mitos populares</li> </ol>	Capacitación en las comunidades <ul style="list-style-type: none"> <li>Grupos pequeños que consisten de participantes quienes van a ser los/las facilitadores de los grupos de apoyo, otros/as participantes como observadores, (el número depende en el número total de los/las participantes) y los/las facilitadores del taller</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>Canción</li> <li>Lluvia de ideas</li> <li>Grupos de trabajo</li> <li>Demostración con alimentos disponibles de verdad</li> </ol> <b>5. Tema: Dificultades comunes, discusión</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Lluvia de idea               <ul style="list-style-type: none"> <li>Bueno</li> <li>Dañino</li> <li>No dañino</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Papelógrafos</li> <li>Marcadores</li> </ul>

<b>Día 8</b>			
<b>Hora</b>	<b>Contenido y Habilidades</b>	<b>Metodología</b>	<b>Materiales</b>
2:00 - 3:00	Almuerzo		
3:00 - 4:00	<b>8.2:</b> Discutir y compartir sobre la capacitación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada grupo comparte sus experiencias en plenaria</li> </ul>	
4:00 - 4:30	<b>8.3: Post-prueba</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Post-prueba</li> </ul>
4:30 - 5:30	<b>8.4: Evaluación de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego de tabla: “¿Qué sabemos?”</li> <li>• Formularios de evaluación</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego de tabla: “¿Qué sabemos?”</li> <li>• Formularios de evaluación</li> </ul>

<b>Día 9</b>			
<b>Hora</b>	<b>Contenido y Habilidades</b>	<b>Metodología</b>	<b>Materiales</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceremonia de clausura</li> <li>• Certificados</li> <li>• Fiesta</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificados</li> </ul>

## 1.1: Pre-prueba

1. Nombre 3 beneficios de la lactancia para el/la bebé y para la madre.

Bebé:

Madre:

2. ¿Qué es lactancia exclusiva?

3. Identifique 3 dificultades comunes en la lactancia y mencione cómo resolver una de las dificultades.

4. ¿A qué edad empieza el/la bebé a comer alimentos?

5. ¿Qué es un Grupo de Apoyo Madre-a-Madre?

6. Nombre 3 características del Grupo de Apoyo Madre-a-Madre.

7. Nombre 3 requisitos del/la facilitador/a de un Grupo de Apoyo Madre-a-Madre

8. ¿Por qué el seguimiento a los/las facilitadores de Grupos de Apoyo Madre- a-Madre es importante?

## 1.3: Los Beneficios de Amamantar para el Bebé, la Madre y la Familia

### Bebé

Calostro:

- Principal defensa contra infecciones
- Alto en proteína
- Primera inmunización

Leche materna madura:

- Suministra todos los nutrientes necesarios en proporción apropiada
- Fácil digestión, ningún estreñimiento
- Protege contra la diarrea
- Proporciona anticuerpos a enfermedades
- Protege contra infecciones incluso infecciones de oído
- Durante una enfermedad, ayuda a mantener al bebé bien hidratado
- Reduce los riesgos de alergias
- Siempre lista a la temperatura correcta
- Aumenta el desarrollo de la inteligencia
- El mamar en el pecho hace que el niño/a tenga un desarrollo adecuado de la mandíbula, los dientes y del habla
- Previene la hipoglicemia (bajo nivel de azúcar en la sangre) )
- Al mamar el pecho el/la bebé se siente consolado cuando está inquieto, muy cansado, enfermo o lastimado

Contacto temprano piel a piel

- Estabiliza la temperatura, previene la hipotermia
- Promueve el apego (vínculo)

### Madre

- Reduce la pérdida de sangre después del parto (dar de mamar precoz- o inmediatamente)
- Ahorra tiempo y dinero
- Las comidas nocturnas son (más) fáciles
- Retrasa el retorno de la fertilidad
- Reduce el riesgo de cáncer de pecho y cáncer uterino
- Disponible las 24 horas del día

Emocional

- Asegura el contacto físico permanente
- La madre se siente físicamente aliviada, cuando se vacía el seno, las hormonas hacen que se tranquilice, está más relajada

### Familia

- Económico
- Accesible
- No necesita ninguna preparación
- Reduce costos para las medicinas de un/a bebé enfermo/a
- Retrasa nuevo embarazo
- Reduce pérdida de tiempo para el trabajo

## **1.5a: Características del Grupo de Apoyo a la Lactancia de Madre-a-Madre**

1. Un ambiente seguro de respeto, atención, gratitud, sinceridad y empatía
2. Las mujeres pueden:
  - compartir información y experiencias personales relacionadas con la lactancia
  - apoyarse mutuamente unas a otras a través de sus propias experiencias
  - fortalecer o modificar ciertas actitudes y prácticas
  - aprender de cada una
3. Las mujeres pueden reflejar en sus experiencias, dudas, dificultades, creencias y mitos populares, información y prácticas adecuadas de la lactancia materna. En este ambiente seguro la madre tiene el conocimiento y la confianza necesarias para decidir fortalecer o modificar sus prácticas de dar el pecho.
4. Los grupos de apoyo madre-a-madre no son CONFERENCIAS o CLASES. Todos los/las participantes juegan un papel activo.
5. Los grupos de apoyo enfocan en la importancia de la comunicación madre a madre. De esta manera, todas las mujeres pueden expresar sus ideas, conocimiento y dudas, compartir experiencias y recibir y dar apoyo a las otras mujeres que conforman el grupo.
6. La colocación de los asientos permite a todas las participantes tener contacto visual.
7. El tamaño del grupo varía de 3 - 15 participantes.
8. El grupo de apoyo de madre-a-madre es facilitado por una madre con experiencia en lactancia materna que escucha y guía la discusión.
9. El grupo es abierto y permite la entrada de todas las mujeres embarazadas interesadas, madres que están dando de lactar, mujeres con niños/as mayores y otras mujeres interesadas.
10. La facilitadora y las/ los participantes del grupo de apoyo madre-a-madre deciden la duración y la frecuencia de las reuniones (número de reuniones por mes).

## **1.5b: Lista de Control Modificada del Grupo de Apoyo Madre-a-Madre para la Facilitadora**

### **CREE UN AMBIENTE CÓMODO, SEGURO Y PERSONAL**

- ❑ Salude a las personas individualmente y por su nombre.
- ❑ Pregunte los nombres de personas si usted no los conoce.
- ❑ Pídale que se sienten en un círculo.
- ❑ Siéntese al mismo nivel como el resto del grupo.

### **PARA EMPEZAR**

- ❑ Preséntese y cuente un poco sobre usted.
- ❑ Pídale a las/los participantes del grupo que se presenten y cuenten un poco sobre ellas/ellos.
- ❑ Presente el propósito y tema para los que el grupo ha sido reunido.
- ❑ Mencione a los participantes que la reunión durará 1–1½ hora.

### **DISCUSIÓN**

***Demuestre a las personas que usted está escuchando, con cuidado y respeto a lo que están diciendo:***

- ❑ Use las mismas palabras y frases que el grupo usa.
- ❑ Use los nombres de las personas para incluirlos en la discusión.
- ❑ Mire directamente a la persona que está hablando.
- ❑ Relájese. Sonría. Mantenga su cuerpo y cara de una forma tal que inviten a las personas a hablar.
- ❑ Permita el grupo desviarse un poco del tema pero luego vuelva al tema empezando de donde se lo dejó.

***Haga Preguntas:***

- ❑ Use preguntas abiertas y cerradas para ayudar a las personas a hablar sobre sus experiencias e ideas.

### ***Explore las Respuestas de las Personas:***

- ❑ Permanezca callado por unos momentos para dar a las personas tiempo para pensar sobre lo que quieren decir.
- ❑ Repita las palabras de la persona como una pregunta.
- ❑ Pídale a las personas que se pongan en el lugar de alguien, especialmente si usted ve que ciertas personas en el grupo se sienten incómodas hablando sobre sus propias experiencias.
- ❑ Pídale a las personas que expliquen más sobre lo que ellas han dicho.

### ***Ayude a Todos/as a Participar:***

- ❑ Llame a las personas por nombre y pida su opinión.
- ❑ Pida las opiniones de las personas que se encuentran en el lado opuesto del círculo.
- ❑ Use el contacto visual para incluir a una persona tímida en la discusión. Mírela directamente a ella cuando usted hace la pregunta.
- ❑ Limite la participación de las personas del grupo que hablan todo el tiempo.
- ❑ Limite las conversaciones laterales.

## **RESUMEN Y CIERRE**

- ❑ Termine la reunión a tiempo o cuando usted observe que las participantes están inquietas o incómodas.

### **Ayude con un resumen de lo que el grupo ha dicho o decidido**

- ❑ Haga preguntas a las personas para ayudarlas a hacer un resumen de lo que el grupo ha dicho o decidido.
- ❑ Pídale a las participantes que resuman lo que ellas han aprendido.
- ❑ Pídale a las participantes que resuman lo que ellas han decidido hacer después.
- ❑ Recuerde a las participantes la fecha y hora de la próxima reunión.
- ❑ Agradezca el grupo por su participación.

## 1.6: Iniciación de la Lactancia

1. ¿Quién está con la mujer cuándo ella da a luz?
2. ¿Qué cosas preparan los miembros de la familia antes del nacimiento y en el momento del nacimiento?
3. ¿Quién recibe al/a la bebé?
4. ¿Qué se hace con el/la bebé inmediatamente después del nacimiento?
5. ¿Dónde se pone el/la bebé?
6. ¿Qué se da al/a la bebé de comer o beber en cuanto nace? ¿Por qué?
7. ¿Cuándo se pone el/la bebé al pecho de la madre? ¿Por qué?

## 2.1 a: Ilustración de un Adecuado Agarre



## 2.1b: Señales de una Posición Correcta \*

- El cuerpo entero del/la bebé está de frente al pecho y muy cerca de la madre.
- La cabeza del/la bebé, la espalda y las nalgas deben estar en una línea recta.
- La cara del/la bebé está muy cerca del pecho.
- Lleve el/la bebé al pecho sosteniendo las nalgas.
- La barbilla del/la bebé está tocando el pecho.
- La boca del/la bebé está bien abierta.
- El labio inferior del/la bebé se vuelca hacia afuera.
- Se ve más areola sobre el labio superior del/la bebé y menos areola debajo del labio inferior.
- Usted puede ver que el/la bebé está realizando succiones lentas, pero con fuerza.
- El/la bebé está relajado y satisfecho al final de la mamada.
- La madre no siente dolor en el pezón.
- Usted puede escuchar como el/la bebé traga.
- El pecho se siente más suave después de la mamada.

\* Adaptado de **Savage King, F.** Ayudando a las Madres a Amamantar (“Helping Mothers to Breastfeed.” Edición Revisada.1992.)

## **2.2: Grupos de Trabajo sobre Lactancia Exclusiva**

1. ¿Cuándo y cuántas veces por día están dando de lactar las madres en su comunidad?
2. ¿Los/las bebés menores de 6 meses que están mamando necesitan agua, otros líquidos o comidas? ¿Qué líquidos y/o comidas? ¿Por qué?
3. ¿Qué significa Lactancia Exclusiva?
4. ¿Por qué algunas madres dan de lactar solamente y otras madres dan el pecho y dan agua?

## **2.4: Características del/la Facilitador/a de un Grupo de Apoyo a la Lactancia de Madre-a-Madre**

1. Saluda y da la bienvenida a todos las asistentes
2. Crea una atmósfera cómoda en la cual las mujeres se sienten libres para compartir sus experiencias
3. Se presenta a sí misma e invita a cada participante a presentarse
4. Explica el objetivo de la reunión, da una introducción breve del tema
5. Escucha activamente a las participantes y presta toda su atención a cada una
6. Mantiene contacto visual y muestra un lenguaje corporal apropiado
7. Hace preguntas para generar una discusión
8. Plantea otras preguntas para estimular la discusión cuando es necesario
9. Dirige preguntas a otras participantes del grupo
10. Limita interrupciones y evita distracciones
11. Habla sólo cuando hay preguntas que el grupo no puede contestar, ofrece una explicación o corrige información para clarificar
12. Brevemente resume el tema del día

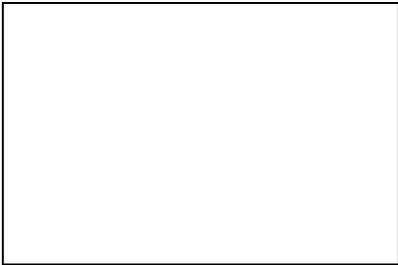
## 2.5: Lista de Control para Dificultades Comunes de Lactancia

	<b>Congestión</b>	<b>Bajo suministro de leche</b>
<b>Prevención</b>	<input type="checkbox"/> Corregir agarre y posición <input type="checkbox"/> Dar de lactar inmediatamente después del nacimiento <input type="checkbox"/> Dar de lactar a libre demanda (tan a menudo y el tiempo que el bebé quiera) día y noche como mínimo 8 veces por día	<input type="checkbox"/> Dar de lactar más frecuente <input type="checkbox"/> Lactancia exclusiva día y noche <input type="checkbox"/> Dar de lactar a libre demanda <input type="checkbox"/> Colocar correctamente al bebé <input type="checkbox"/> Intervalos de 'no' más de 4 horas <input type="checkbox"/> Apoyo de la familia en la realización de otros quehaceres
<b>Síntomas</b>	<input type="checkbox"/> Seno hinchado, sensible, caliente, enrojecido, palpitante, adolorido, poca fiebre y pezón aplanado. <input type="checkbox"/> La piel del(os) seno(s) está tensa <input type="checkbox"/> Normalmente comienza entre el tercero y quinto día después del nacimiento	<input type="checkbox"/> Ganancia de peso insuficiente <input type="checkbox"/> Número de pañales mojados (Menos de 6 por día)
<b>Consejo</b>	<input type="checkbox"/> Aplicar compresas frías al (los) seno(s) <input type="checkbox"/> Hacer mamar más frecuente y/o por períodos más largos <input type="checkbox"/> Mejorar la posición del bebé y su agarre <input type="checkbox"/> Masajear el (los) seno(s) <input type="checkbox"/> Aplicar hojas de repollo <input type="checkbox"/> Extraer un poco de leche <input type="checkbox"/> Aplicar una botella caliente	<input type="checkbox"/> Retirar cualquier suplemento, agua, fórmulas, o té <input type="checkbox"/> Alimentar al bebé a libre demanda, día y noche <input type="checkbox"/> Aumentar la frecuencia de lactadas <input type="checkbox"/> Despertar al bebé si duerme toda la noche <input type="checkbox"/> Asegurarse que el bebé agarra el seno correctamente <input type="checkbox"/> Promover la auto-confianza

## 2.5: Lista de Control para Dificultades Comunes de Lactancia (continuación)

	<b>Pezones adoloridos o agrietados</b>	<b>Conductos tapados que pueden llevar a una infección</b>
<b>Prevención</b>	<input type="checkbox"/> Corregir posición del bebé <input type="checkbox"/> Corregir agarre y succión	<input type="checkbox"/> Dar de lactar a libre demanda <input type="checkbox"/> Evitar sostener el pecho con los dedos en forma de tijera <input type="checkbox"/> Evitar sostenes ajustados <input type="checkbox"/> Evitar dormir de barriga (madre) <input type="checkbox"/> Usar una variedad de posiciones para agarrar al bebé con el fin de rotar los puntos de presión en el seno
<b>Síntomas</b>	<input type="checkbox"/> Dolor del seno/pezón <input type="checkbox"/> Grietas en los pezones <input type="checkbox"/> Sangrado ocasional <input type="checkbox"/> Pezones se enrojecen	<input type="checkbox"/> Dolor del pecho <input type="checkbox"/> Sensación de malestar general <input type="checkbox"/> Enrojecimiento en un área del seno, hinchazón, caliente al toque, duro con una raya roja <input type="checkbox"/> Fiebre (a momentos), síntomas como de gripe
<b>Consejo</b>	<input type="checkbox"/> Aplicar gotas de la leche de atrás a los pezones y dejar que se seque al aire <input type="checkbox"/> Asegurarse de que el bebé tenga un correcto agarre al seno <input type="checkbox"/> Quitar al bebé del pecho interrumpiendo primero la succión <input type="checkbox"/> Exponer el pecho al aire y a la luz del sol <input type="checkbox"/> Empezar a amamantar del lado que está menos adolorido <input type="checkbox"/> No dejar de dar de lactar <input type="checkbox"/> No utilizar jabón o crema	<input type="checkbox"/> Aplicar calor antes de comenzar a dar de lactar <input type="checkbox"/> Masajear los pechos antes de dar de lactar <input type="checkbox"/> Aumentar el consumo de líquidos por la madre <input type="checkbox"/> Aconsejar mayor descanso <input type="checkbox"/> Dar de lactar con mayor frecuencia <input type="checkbox"/> Buscar tratamiento médico; antibióticos pueden ser necesarios <input type="checkbox"/> Aconsejar posición correcta

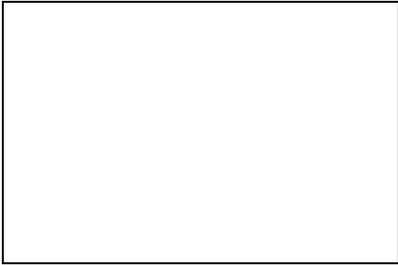
**3.1: Gráfico de las condiciones de MELA**



La menstruación NO ha vuelto.



El/la bebé esta lactando exclusivamente (de preferido) y frecuentemente día y noche



El/la bebé tiene menos de seis meses de edad.

Source: AED Manual de Lactancia Materna

### **3.3: Requisitos del/la Facilitador/a del Grupo de Apoyo Madre a-Madre**

1. Preferentemente, una madre que haya dado de lactar a su niño/a (por lo menos durante un año)
2. Que desee compartir sus experiencias en lactancia con mujeres embarazadas y otras madres
3. Con buenas habilidades de comunicación y habilidad para escuchar
4. Cuidadosa, considerada y respetuosa
5. Que desee aprender y compartir sus conocimientos sobre lactancia
6. Con tiempo disponible
7. Que cuente con el apoyo de su esposo/pareja y familia para ser un/a facilitador/a
8. Que viva en la comunidad y pueda ser aceptada por su comunidad y personal de salud

### **3.4: Herramienta de discusión: Señales que un Infante está Listo para Comer Alimentos**

- Aparición de dientes
- El niño/a se muestra interesado en la comida
- El niño/a trata de agarrar la comida
- Existe coordinación de mano a boca
- El niño/a sigue la comida con sus ojos y abre la boca
- El niño/a puede sentarse por sí solo
- Aumenta la frecuencia de mamadas en un/a bebé saludable de más de 6 meses

### **3.5: Grupos de Trabajo sobre Alimentación Complementaria**

1. ¿Cuándo empieza el/la niño/a a comer alguna otra cosa más que leche materna?
2. ¿Qué es lo que come?
3. ¿Cuánto come?
4. ¿Cuántas veces come al día?
8. ¿Cuál utensilio, si los usa, utiliza la madre o la cuidadora para alimentar al/a la bebé?

### **3.6: Diez Pasos para una Lactancia Exitosa**

Cada entidad que provee servicios de maternidad y cuidado para los recién nacidos debería:

1. Tener una política escrita de lactancia que está comunicada rutinariamente a todo el personal de salud.
2. Capacitar a todo el personal de salud en las habilidades necesarias para que ponga en práctica esa política.
3. Informar todas las mujeres embarazadas sobre los beneficios y el manejo de la lactancia.
4. Ayudar a las madres a iniciar la lactancia dentro de la media hora de nacido el bebé.
5. Mostrar a las madres cómo dar de lactar y cómo mantener la lactancia, aunque tengan que separarse de sus bebés.
6. Dar a los recién nacidos ningún alimento o bebida que no sea leche materna, a menos por indicación *médica*.
7. Practicar el alojamiento conjunto – permite que madres y bebés permanezcan juntos - las 24 horas del día.
8. Incentivar la lactancia a libre demanda.
9. No dar pezones artificiales o chupones de distracción (llamados también pacificadores) a bebés que lactan.
10. Promover la formación de Grupos de Apoyo a la Lactancia Materna y referir a las madres dadas de alta del hospital o clínica a estos grupos.

### **3.9: Responsabilidades del/la Facilitador/a del Grupo de Apoyo Madre-a-Madre para con su Comunidad**

1. Facilitar, en su comunidad, un Grupo de Apoyo Madre-a-Madre por lo menos una vez al mes.
2. Dirigir cada reunión de manera animada, aún simple.
3. Motivar la participación de la mayor cantidad de mujeres posible.
4. Recolectar la información designada sobre la que se ha estado de acuerdo anteriormente.

### **4.3: Creencias y Mitos Comunes sobre la Lactancia Materna**

- La nutrición de la madre durante la lactancia (lo que ella puede y no puede comer o tomar)
- El calostro debe desecharse
- La madre que está enfadada o asustada no debe dar de lactar
- La madre enferma no debe dar de lactar
- La madre que está embarazada no debe dar de lactar
- La leche es demasiado aguada
- No debe darse al/a la bebe la leche acumulada (cuando hay una separación de tiempo entre la madre y el/la bebé)
- Cada bebé necesita agua
- La leche materna provoca alergia a algunos/as bebés
- Una madre que da de lactar no puede usar medicamentos o una madre que usa medicamentos no puede dar de lactar
- A un/a bebé enfermo sólo se le debe dar agua de arroz
- No dé de lactar hasta que el pecho se llene con leche / la leche baje

## 4.4: Situaciones Especiales que Afectan la Lactancia

### Cuando el/la bebé está enfermo:

- **Bebé menor de 6 meses:** si el/la bebé tiene diarrea o fiebre la madre debe dar exclusivamente su pecho frecuentemente para evitar deshidratación o desnutrición.
- La leche materna contiene agua, azúcar y sales en cantidades adecuadas que ayudarán al/a la bebé a recuperarse rápidamente de la diarrea.
- Si el/la bebé tiene abundante diarrea y muestra alguna señal de deshidratación, la madre debe continuar con la lactancia y darle URO (sales de rehidratación oral) con una cuchara o taza.
- **Bebé mayor de 6 meses:** si el/la bebé tiene diarrea o fiebre, la madre debe dar de lactar frecuentemente para evitar la deshidratación o la desnutrición. Adicionalmente ella debe ofrecer al/a la bebé, comida blanda (aún si el/la bebé no tiene hambre).
- Si el/la bebé tiene abundante diarrea y muestra algún signo de deshidratación, la madre debe continuar la lactancia y agregar sorbos frecuentes de URO.

### Cuando la madre está enferma:

- Cuando la madre está padeciendo dolores de cabeza, dolores de espalda, un resfrío y/o diarrea o cualquier otra enfermedad común, ella PUEDE Y DEBE CONTINUAR DAR DE LACTAR A SU BEBÉ.
- La madre necesita descansar y beber una gran cantidad de líquidos para recuperarse.
- Si la madre no mejora, ella debe consultar a un doctor y debe decirle que está dando de lactar.

### Bebé prematuro:

- Requiere una madre motivada.
- Requiere un personal motivado y experimentado.
- Requiere apoyo para un correcto agarre.
- La lactancia es ventajosa para los infantes prematuros; conducta de apoyo de su entorno puede ser requerida.
- La lactancia directa puede no ser posible por varias semanas pero la madre puede extraerse y guardar esa leche para el uso del/la bebé.
- Si el/la bebé duerme por largos periodos de tiempo, desabrigue al/a la bebé para animarlo a despertarse; sosténgalo verticalmente para que se despierte.
- Observe el ciclo de sueño y vigilia del/la bebé y aliméntelo cuando esté tranquilo y alerta.

- Nota: El llanto es la última señal de hambre. Las señales de hambre incluyen movimientos de la cabeza, movimientos de la lengua, flexión de brazos y puños apretados, tensión del cuerpo, patadas.

### **Madres Desnutridas**

- No hay ningún cambio importante en la composición de la leche.
- Pueda afectar el volumen total (cantidad) de leche producida.
- En casos extremos, la calidad de la leche puede disminuir y el suministro puede disminuir eventualmente y detenerse.

### **Gemelos**

- Dar de lactar a gemelos no es una cuestión de suministro de leche sino de tiempo y apoya a la madre.
- La madre puede dar de lactar exclusivamente a ambos bebés.
- **CUANTO MÁS LACTA EL/LA BEBÉ, MÁS LECHE ES PRODUCIDA.**
- Madre que está separada diariamente de su bebé
- Aconseje a la mujer extraerse la leche manualmente o con extractor en momentos en que el bebé se alimentaría normalmente (y guardarla para usarla cuando esté separada del bebé).
- Aconseje a la mujer alimentar frecuentemente a su bebe cuando ella está en casa.
- Si una mujer puede llevar consigo a su bebé al lugar de trabajo, aconseje alimentarlo frecuentemente.

### **Embarazo**

- **LA MADRE PUEDE CONTINUAR DANDO DE LACTAR A SU BEBÉ.**
- Nota: Algunos/as bebés que están tomando pecho mientras la madre está esperando pueden tener más movimientos del intestino que usualmente. Esto no significa que ellos tienen diarrea. Ésta es una reacción normal del calostro que la madre está produciendo y durará sólo unos días.

## **VIH**

### **La mujer que es VIH negativo o en estado desconocido**

- Promueve la lactancia exclusiva durante 6 meses, la introducción de alimentos complementarios alrededor de los 6 meses, y la continuación de frecuentes mamadas a libre demanda

### **Mujer VIH+ que escoge dar de lactar**

- Anima a practicar la lactancia exclusiva durante más o menos 6 meses, y después la introducción de alimentos complementarios apropiados.
- Si la mujer tiene problemas de lactancia como mastitis, pezones agrietados, o absceso del seno, aconséjela que dé de lactar del seno no afectado y que se extrae la leche del seno afectado y descarte esa leche.
- Anímela que busque atención inmediata para el bebé con monilíasis o lesiones en la boca.
- Si la mujer presenta condiciones relacionadas con SIDA (fiebre prolongado, tos fuerte o diarrea, o neumonía) recomiende visitar inmediatamente un centro de salud.

### **Mujer VIH+ que escoge sustitutos de la leche materna**

- Aconseje el uso seguro y apropiado de fórmula infantil o leche de vaca (con azúcar adicional) para los primeros 6 meses
- Recomiende el uso de una tasa, no de una mamadera

### **Recuerde: La mujer que es VIH+ debe usar condones para minimizar la transmisión y protegerse a sí misma para evitar la exposición repetida a semen infectado.**

La edición del 7 de agosto de 1999 de *Lancet* informó sobre los resultados de estudios que demuestran que los niños alimentados exclusivamente con leche materna tuvieron sustancialmente menores probabilidades de ser infectados a 3 meses de edad que aquellos que recibieron alimentación mixta o aquellos que nunca recibieron leche materna. El artículo sugiere que si las mujeres VIH+ escogen la lactancia NO deben dar agua, otros líquidos o alimentos, por lo menos durante los primeros 3 meses. Se necesitan urgentemente más estudios en esta área.<sup>1</sup>

## **Medicamentos**

- Hay tres "conocimientos" sobre las drogas y la leche humana:
  1. La mayoría de las drogas pasan a través de la leche materna.
  2. Casi todos los medicamentos aparecen sólo en cantidades pequeñas en la leche humana, normalmente menos del 1% de la dosis materna.
  3. Muy pocas drogas están contraindicadas para madres que dan de lactar.

---

<sup>1</sup> Coutsoudis, Anna, et al, "La Influencia de modelos de alimentación infantil en la transmisión temprana de madre-a-niño del VIH-1 en Durban, Africa del Sur: Un estudio prospectivo (A prospective cohort study), *Lancet*, vol.354:471-6:1999.

## **4.5: Mayor Necesidad de Proteger, Promover y Apoyar la Lactancia ante la Transmisión Vertical de VIH**

Preparado por la Secretaría del ACC/SCN Grupo de trabajo en Lactancia y Alimentación Complementaria, septiembre de 1999 y Distribuido por la División de Nutrición UNICEF NYHQ, diciembre de 1999.

El hecho que el virus de VIH puede ser pasado por una madre VIH-infectada a su niño/a a través de la leche materna no debería reducir la lactancia para la mayoría de los infantes alrededor del mundo cuya salud y oportunidades de supervivencia serán altamente mejoradas por ella.

A pesar de que muchos gobiernos están considerando formas de hacer disponibles opciones para una alimentación alternativa a madres VIH-positivas que han decidido no dar de lactar, esto no debe llevar a una utilización de alimentación artificial para los infantes de madres VIH-negativas. Debe prestarse aun mayor atención a la regulación de la promoción comercial de sustitutos de leche materna.

**El Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna** tiene una relevancia particular desde que apunta a:

- **Regular la distribución de sucedáneos gratuitos o subvencionados** para prevenir la disminución de bebés que se beneficiarían lactando.
- **Proteger a los niños/as artificialmente alimentados** asegurando que:
  - Las etiquetas del producto lleven advertencias necesarias e instrucciones para la preparación y uso seguros.
  - La opción del producto se hace en base al consejo médico independiente y no a la influencia comercial.

**El Código no intenta parar que estén disponibles los productos de fórmula infantil y otros productos** o venta, o el uso de éstos cuando sea necesario. Si no busca detener actividades diseñadas para persuadir a las personas de usarlos o influir en su decisión, tales como:

- Tener propaganda, incluso carteles en centros de salud
- Dar muestras gratis a las madres
- Dar cupones de descuento a las madres
- Dar regalos a personal de salud y madres
- Dar gratis o a bajo costo provisiones de fórmula a los medios de salud

**El Código no impide que los gobiernos tengan disponibles sucedáneos de la leche materna para las madres VIH-positivas**, de forma gratuita o a un precio subvencionado, cuando el gobierno los ha comprado.

El Código apunta a prevenir a los fabricantes la donación de provisiones de sucedáneos de la leche materna o **la distribución a un precio reducido, a cualquier parte del sistema de salud.**

Hay varias razones para esta prohibición:

- La experiencia muestra que cuando las provisiones están disponibles en forma gratuita por los fabricantes a los medios de salud, estas se ponen accesibles demasiado fácilmente. Muchas madres que no los necesitan los usan. Estas madres pierden a menudo confianza en su habilidad de dar de lactar y pueden dejar de dar el pecho innecesariamente.
- Si los hospitales y centros de salud tienen que comprar fórmula, tal como compran drogas y comida, será más probable que ellos se aseguren que se reparte de una manera cuidadosamente controlada y no la gastarán ni la emplearán mal.
- Las donaciones hacen a los medios de salud y a los infantes dependientes de ellos. Si las donaciones cesan – lo que a menudo pasa – no habrá ninguna fuente alternativa para disponer de leche y ninguna provisión en el presupuesto de servicio de salud para comprarlos.
- Las donaciones son una forma muy exitosa de promoción – que anima a que las familias compren el mismo producto cuando ellos vuelven a casa. El Código no permite ninguna forma de promoción.

Si los fabricantes quieren hacer donaciones para **propósitos de bienestar social**, ellos pueden hacer eso. De hecho, el Código dice específicamente que pueden hacerse donaciones de suministros, pero significa a las *instituciones y organizaciones como orfanatos u otras instituciones de bienestar social* y no a los medios de salud como hospitales y centros de salud.

Además, si se dan tales suministros a las instituciones de bienestar social, ellos deben:

- Ser dados **sólo a infantes que tienen que ser alimentados con sucedáneos de leche materna**–incluidos los infantes de madres VIH positivas que han escogido esta opción.
- Ser dados **“por el tiempo que el niño les necesite”**– que en el caso del niño de una madre VIH positiva puede ser como mínimo seis meses. No está permitido entregar sólo unas cuantas latas porque la madre o el niño huérfano se quedaran sin ningún contenido cuando éstas se terminan.
- **No ser usados como una forma de inducir a las ventas.** Una manera de evitar el suministro como forma de inducción a las ventas es ser proporcionado en recipientes *genéricamente etiquetados* sin una marca de fábrica.

### **Consideraciones prácticas para hacer disponible los Sucedáneos de la Leche Materna:**

- Las madres necesitan poder obtener sus suministros fácilmente, para que se mantengan la confidencialidad y auto-respeto. Por ejemplo, ellas no deben tener que estar de pie en una cola pública larga. Ellas necesitan poder conseguir suministros en momentos convenientes—quizás fuera de las horas de trabajo del centro de salud.
- Los suministros deben ser fiables en corto plazo, ellos no pueden detenerse de repente y dejar a la madre sin nada para una semana o dos.
- Los suministros deben ser sustentables a largo plazo – para que ellos no se discontinúen después de unos meses dejando a las madres sin ninguna forma de ayuda.

Habrà necesidad de tener:

- Un buen control del stock: la fórmula debe manejarse igual que las drogas peligrosas
- Archivos exactos que especifiquen a quién se está dando la fórmula, sin una pérdida de confidencialidad
- Enlaces entre distribución a trabajadores de salud y puntos de distribución
- Supervisión a trabajadores de salud responsables y puntos de distribución
- Identificar grupos comunitarios para asegurar que toda la leche llegue a los infantes a los cuales estaba destinada

#### **4.6: Posibles temas para el Grupo de Apoyo Madre-a-Madre en la Lactancia Materna**

- Beneficios de la lactancia para la madre, el/la bebé, la familia, la comunidad (1 - 4 temas diferentes)
- Técnicas de lactancia: agarre y posición
- Prevención, síntomas y soluciones de dificultades comunes en lactancia: congestión, suministro de poca leche, pezones agrietados/adoloridos, conductos bloqueados que pueden llevar a mastitis
- Situaciones especiales: bebé o madre enferma, bebé prematuro, madre desnutrida, gemelos, embarazo, separación del/la bebé
- Mitos/creencias sobre lactancia
- Lactancia e introducción de alimentos complementarios después de los 6 meses

## Post -Test

1. Nombre 3 beneficios de la lactancia para el/la bebé y para la madre.

Bebé:

Madre:

2. ¿Qué es lactancia exclusiva?

3. Identifique 3 dificultades comunes en la lactancia y mencione cómo resolver una de las dificultades.

4. ¿A qué edad empieza el/la bebé a comer alimentos?

5. ¿Qué es un Grupo de Apoyo Madre-a-Madre?

6. Nombre 3 características del Grupo de Apoyo Madre-a-Madre.

7. Nombre 3 requisitos del/la facilitador/a de un Grupo de Apoyo Madre-a-Madre

8. ¿Por qué el seguimiento a los/las facilitadores de Grupos de Apoyo Madre-a-Madre es importante?

## Evaluación Final de la Capacitación

Por favor conteste las preguntas tan honestamente como usted pueda para ayudar a mejorar futuras capacitaciones.

Ponga un “x” en el cuadrado que refleja sus sentimientos sobre la pregunta.

	<b>Excelente</b>	<b>Muy Bueno</b>	<b>Bueno</b>	<b>Regular</b>	<b>Pobre</b>
1. Yo considero esta capacitación global como...					
2. El contenido fue...					
3. La secuencia de información fue...					
4. La cantidad de información fue...					
5. Los materiales y las ayudas visuales fueron...					
6. La facilitación del facilitador fue...					
7. La práctica fue...					

8. La duración de la capacitación fue:

(a) demasiado larga

(b) demasiado corta

(c) el tiempo necesario.

9. ¿Qué podría haber mejorado esta capacitación?

10. ¿Qué debería ser eliminado en capacitaciones futuras?

Comentarios: